Le guide complet pour bien utiliser son

# MICRO-ONDES

2,25 $

24

TransMo

# MICRO-ONDES

## TABLE DES MATIÈRES
## FASCICULE 24 VOLUME 2


VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 24
**Filets de poisson à chair blanche** 641

FRUITS ET LÉGUMES 23
**Préparation et cuisson des gelées** 646

CUISINE MICRO-ONDES 23
**Four micro-ondes, plaque de cuisson et friteuse** 650

RECETTE VEDETTE
**Diplomate au chocolat** 654

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
**Grand menu à petits frais** 656

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
**Recettes rapides pour le soir** 660

CONGÉLATION 22
**Rôtis de boeuf** 665

MICRO-SECRETS
**Oeufs au nid** 4e couverture



**RÉALISATION**

**Direction:**
Marie-José Bissonnette

**Collaboration:**
Marie-Hélène Leblanc

**Traitement de textes:**
Lise Malenfant

**Directeur de la production:**
Raymond Laguë

**Directrice artistique:**
Fabienne Léveillé

**Graphistes:**
Monique Jutras
Lan Lephan

**Direction du service à la clientèle:**
Francine Boisvert
Monique Langlois

**ÉDITEUR**

**Les Éditions TransMo inc.**
**533, rue Deslauriers**
**Saint-Laurent (Québec)**
**H4N 1W2**

**Président:**
Yves Moquin

**Direction du Marketing:**
Pierre-Louis Labelle

**Composition:**
Composition Contact Inc.

**Pelliculage:**
Contact Couleur

**Impression:**
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

**Distribution:**
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.


**VENTE AU NUMÉRO**

**Micro-Ondes** se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

**ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS**

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

| Nombre de fascicules | Prix régulier | Prix spécial d'abonnement |
|---|---|---|
| ☐ 13 numéros | ~~29,25 $~~ | 26,00 $ |
| ☐ 39 numéros | ~~87,75 $~~ | 72,00 $ |
| ☐ 65 numéros | ~~146,25 $~~ | 102,00 $ |

**VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT**

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.


« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »



Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIN 86



« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

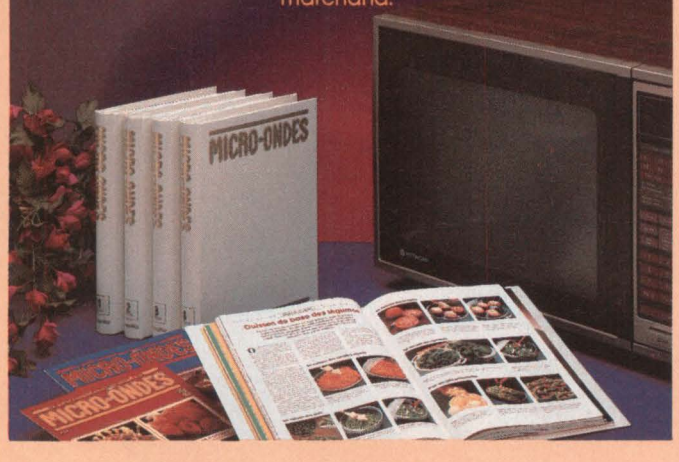


1SSN 0830-9191



## MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.





## Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

**Il est préférable de se servir du même système de mesure.**

## DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

**Paella** Plat espagnol composé de riz, de crustacés et de viande : un délice pour le palais !

**Desserts glacés** Surprenez votre famille et vos amis avec de fabuleux desserts glacés.

**Maïs sucré** Des épis de maïs frais, des plats d'accompagnement et un potage nourrissant.

## PLUS...

**Le filet de porc, des recettes pour petits budgets, des poudings.**

# Filets de poisson à chair blanche

**Les filets de poisson sont extrêmement savoureux cuits aux micro-ondes. Ils conservent leur saveur et leur texture des plus délicates.**

Les filets de poisson à chair blanche tels la morue, l'aiglefin, la sole et la plie conservent toutes leurs qualités nutritives lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes. La cuisson ne prend que quelques minutes et les odeurs sont à toutes fins pratiques éliminées.

Pour la cuisson à la vapeur, il est inutile d'ajouter un liquide. Arrosez les filets de jus de citron et parsemez-les de noix de beurre, de zeste de citron râpé, de fines herbes et de poivre pour en rehausser la saveur. N'ajoutez pas de sel car il durcit la chair du poisson. Salez, si désiré, après la cuisson.

Les filets de poisson pochés cuisent dans très peu de liquide, soit de l'eau additionnée de jus de citron, de lait, de bouillon de poisson, de vin blanc ou d'une sauce très légère.

Le temps de cuisson est le même, quelle que soit la méthode choisie : de 4 à 6 min par lb/450 g à MAX. Laissez ensuite reposer les filets pendant que la cuisson se termine; le poisson restera bien chaud.

*Filets de plie, sauce au fromage*

PETER RILEY

# Filets de plie, sauce au fromage

7 3/4 min

Temps d'attente : 3 min

**2 cuil. à soupe de beurre**
**2 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 pincée de sel**
**¾ de tasse/175 ml de lait**
**1 ½ lb/700 g de filets de plie (en 4 portions)**
**1 cuil. à soupe de beurre**
**4 oz/100 g de gruyère râpé**
**paprika**

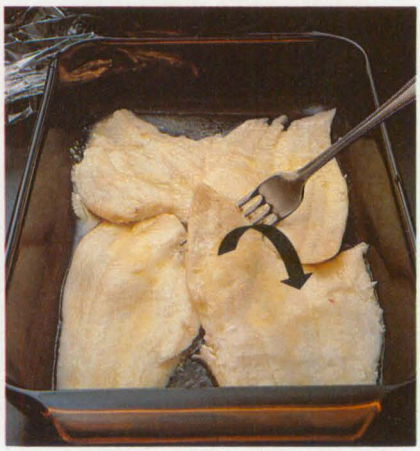
4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, de 15 à 30 s à MAX.
2 Incorporez la farine et le sel puis ajoutez le lait; battez bien jusqu'à consistance homogène puis réservez.
3 Étalez les filets dans un plat peu profond et parsemez de noix de beurre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en retournant les filets 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 3 min.
4 Faites chauffer la sauce 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le fromage et le liquide de cuisson du poisson. Mélangez bien jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
5 Versez la sauce sur le poisson et saupoudrez de paprika. Garnissez l'assiette de bouquets de persil et de tomates fraîches.

VARIANTE
Remplacez le gruyère par du cheddar, de l'emmenthal ou du gouda.

## Cuisson du poisson à la vapeur

**Disposez** *les filets dans un plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur et les parties les plus minces au centre, en les faisant se chevaucher. Parsemez de noix de beurre, arrosez de jus de citron et poivrez.*



**Couvrez** *d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire à MAX., la moitié du temps requis (de 4 à 6 min par lb/450 g). Retournez les filets, couvrez et faites cuire le reste du temps requis. Laissez reposer à couvert 3 min.*

## Cuisson du poisson poché

**Étalez** *les filets dans un plat, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Poivrez et parsemez de fines herbes; ajoutez le liquide. Couvrez et faites cuire à MAX., la moitié du temps requis (de 4 à 6 min par lb/450 g).*

**Retournez** *les filets, les parties les plus cuites au centre. Couvrez et poursuivez la cuisson le reste du temps requis. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une fourchette. Laissez reposer 3 min à couvert.*

## Conseils du chef

*Ne faites jamais trop cuire le poisson car la chair devient caoutchouteuse. Vérifiez la cuisson à la fin du temps minimum requis en défaisant à la fourchette les parties les plus minces du filet. Si le poisson se défait facilement, il est cuit. Laissez-le reposer le temps nécessaire : les filets devraient devenir entièrement opaques. Au besoin, enveloppez-le dans du papier aluminium pour le garder bien chaud ou faites-le réchauffer nappé de sauce.*

## Conseils minceur

*Le poisson cuit à la vapeur ou poché est excellent pour ceux et celles qui surveillent leur poids. Ces filets renferment moins de calories que les poissons huileux et vous pouvez les faire cuire sans corps gras. Omettez le beurre ou la margarine et évitez les sauces riches si vous comptez les calories. Arrosez simplement les filets de jus de citron, poivrez et parsemez de fines herbes. Servez le poisson accompagné de légumes cuits à la vapeur. Remplacez le jus de citron par du vin blanc, à l'occasion, et parfumez les filets à l'estragon ou à l'aneth.*

*Filets d'aiglefin amandine*

## Filets d'aiglefin amandine

**8 ½ min**

**Temps d'attente : 3 min**

**3 cuil. à soupe d'amandes mondées, grossièrement hachées**
**1 cuil. à soupe de beurre**
**1 ½ lb/700 g de filets d'aiglefin (en 4 portions)**
**1 cuil. à soupe de raifort en crème**
**poivre**

4 PERSONNES

**1** Faites blondir les amandes dans le beurre, dans un petit bol couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
**2** Égouttez et réservez le beurre.
**3** Étalez les filets dans un grand plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez les filets de la crème de raifort et poivrez. Arrosez du beurre fondu.
**4** Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 6 à 9 min à MAX., en retournant les filets 1 fois pendant la cuisson.
**5** Laissez reposer 3 min puis parsemez d'amandes.

VARIANTE
**Filets d'aiglefin des Antilles :** remplacez les amandes par 2 cuil. à soupe de noix de coco séchée non sucrée, préalablement dorée au four dans le beurre pendant 1 ou 1 ½ min. Remplacez le raifort par 2 cuil. à soupe de chutney à la mangue.

## Filets de morue, sauce au persil

**11¼ min**

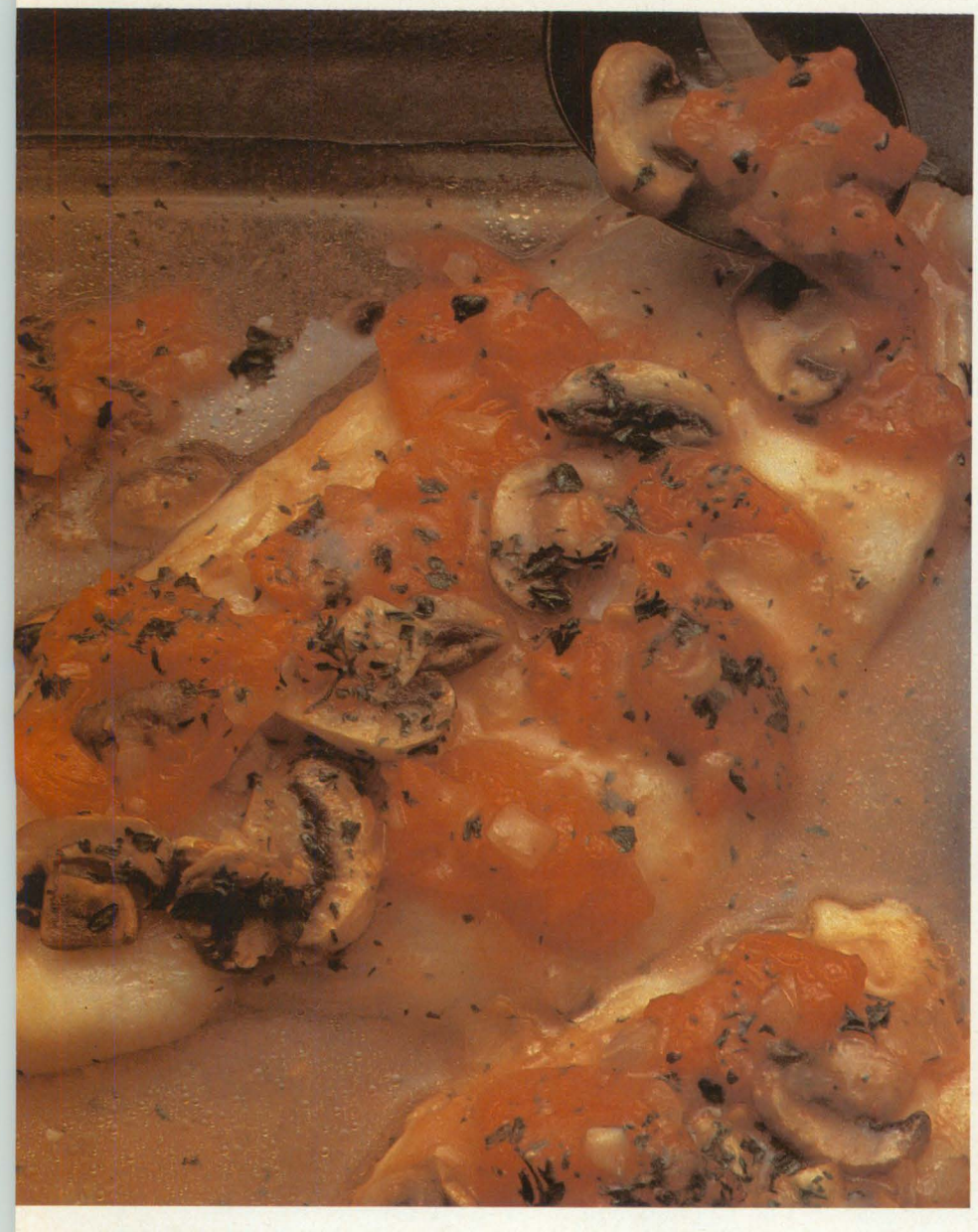
**Temps d'attente : 3 min**

**2 cuil. à soupe de beurre**
**3 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 ¼ tasse/300 ml de lait**
**4 cuil. à soupe de persil haché**
**sel et poivre**
**1 ½ lb/700 g de filets de morue ou d'aiglefin (en 4 portions)**

4 PERSONNES

**1** Faites fondre le beurre dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, de 15 à 30 s à MAX.
**2** Incorporez la farine puis ajoutez le lait et mélangez bien. Ajoutez le persil et les assaisonnements et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant à toutes les 1 ½ min. Couvrez et réservez.
**3** Disposez le poisson dans un grand plat peu profond, les parties les plus épaisses vers l'extérieur. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
**4** Faites cuire de 6 à 9 min à MAX., en retournant les filets à mi-cuisson. Laissez reposer 3 min.
**5** Remuez la sauce en incorporant le liquide de cuisson. Faites chauffer 1 min à MAX. et servez avec le poisson.

VARIANTES
**Sauce au cari et au curcuma :** ajoutez ½ cuil. à café de cari et ¼ de cuil. à café de curcuma au beurre et faites fondre de 15 à 30 s à MAX.; mélangez bien.
**Sauce au fromage bleu :** après la cuisson de la sauce au persil, incorporez-y, en fouettant bien, 3 oz/75 g de fromage bleu émietté. Faites chauffer quelques secondes à MAX.



## Filets de morue à la provençale

9 min

**Temps d'attente : 3 min**

**1 cuil. à soupe de beurre**
**4 oz/100 g de champignons en tranches**
**½ oignon haché**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées**
**1 cuil. à café de jus de citron**
**2 cuil. à soupe de ketchup**
**½ cuil. à café de basilic**
**sel et poivre**
**1 ½ lb/700 g de filets de morue (en 4 portions)**

4 PERSONNES

**1** Mettez le beurre, les champignons, l'oignon et l'ail dans un grand plat peu profond. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Remuez 1 fois.

**2** Égouttez bien les tomates et ajoutez-les au premier mélange, ainsi que le jus de citron, le ketchup, le basilic et les assaisonnements.

**3** Déplacez la sauce sur un côté du plat, étalez les filets de poisson, les parties les plus charnues vers l'extérieur, et recouvrez-les de sauce. Couvrez le plat et faites cuire de 6 à 9 min à MAX., en retournant le poisson 1 fois. Laissez reposer 3 min.

**Ci-dessus :** *Filets de morue à la provençale*
**À droite :** *Filets de poisson aux champignons*

## Filets de poisson aux champignons

9 min

**Temps d'attente : 3 min**

**2 échalotes ou 1 petit oignon haché**
**1 cuil. à soupe de beurre**
**¼ de tasse/50 ml de vin blanc sec**
**¼ de cuil. à café d'estragon**
**sel et poivre**
**1 ½ lb/700 g de filets de poisson à chair blanche (en 4 portions)**
**2 oz/50 g de champignons en tranches**

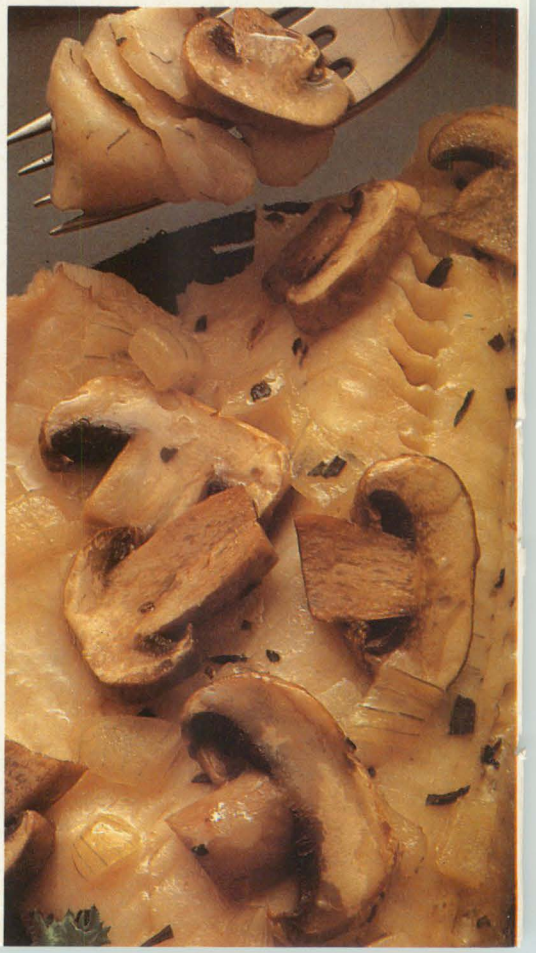
4 PERSONNES

**1** Faites blondir les échalotes ou l'oignon dans le beurre, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

**2** Incorporez le vin, l'estragon et les assaisonnements.

**3** Disposez les filets de poisson dans un plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez des champignons.

**4** Nappez de sauce et faites cuire à couvert de 6 à 9 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Retournez les filets et badigeonnez-les de sauce à mi-cuisson. Laissez reposer 3 min avant de servir.



# Filets de sole à la florentine

**13 min**

**Temps d'attente : 3 min**

**2 paquets de 8 oz/227 g d'épinards surgelés**
**½ oignon haché finement**
**½ cuil. à café de zeste de citron râpé**
**2 cuil. à soupe de beurre**
**1 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers**
**sel et poivre**
**1 lb/450 g de filets de sole**
**4 cuil. à café de parmesan râpé**
**1 cuil. à soupe de persil haché**
**½ cuil. à café de paprika**

4 PERSONNES

**1** Percez l'emballage des épinards et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en déplaçant les paquets 1 fois. Versez les épinards dans une passoire et égouttez parfaitement.
**2** Mélangez l'oignon, le zeste de citron et 1 cuil. à soupe de beurre dans un grand plat. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en brassant 1 fois.
**3** Ajoutez la moutarde, les assaisonnements et les épinards, mélangez et tapissez bien le fond du plat.
**4** Étalez les filets en une seule couche et parsemez du reste du beurre coupé en petites noix.
**5** Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en retournant les filets à mi-cuisson.
**6** Mélangez le parmesan, le persil et le paprika; parsemez-en le poisson et faites chauffer à découvert 2 min, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer 3 min.

## Micro-trucs

*Prenez toutes les précautions nécessaires si vous faites réchauffer du poisson aux micro-ondes : nappez les filets de sauce pour qu'ils restent bien tendres. Si vous n'en avez plus, il est facile d'en préparer une autre. Couvrez ensuite le plat d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer à MED.-MAX. : comptez de 2 à 4 min pour 8 oz/225 g de poisson, selon qu'il est à la température ambiante ou froid.*

# Préparation et cuisson des gelées

**Les gelées maison se préparent rapidement et sans problème aux micro-ondes. Éclatantes de couleur et rafraîchissantes, elles accompagnent avec bonheur nombre de plats salés et sucrés.**

Les gelées maison conservent leur couleur et leur éclat. Préparez-les aux micro-ondes avec les fruits de saison. (Le temps d'égouttage est le même que pour les gelées préparées selon la méthode traditionnelle.)

**Préparation**

Les fruits utilisés doivent être juste mûrs pour obtenir un maximum de pectine. Évitez les fruits abîmés ou gâtés. Lavez et essuyez les fruits fermes comme les prunes et les pommes et vérifiez simplement les petits fruits tendres. Coupez les fruits en morceaux de 1 po/2,5 cm et écrasez-les souvent pendant la cuisson de manière à en extraire la pectine naturelle. N'enlevez pas la pelure, les pépins, le coeur et les tiges des fruits qui sont des sources importantes de pectine.

**Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir d'en haut, à gauche :** *Gelée de cassis à la menthe; Gelée de pommes épicée; Gelée de cassis; Gelée de groseilles rouges; Gelée de groseilles à maquereau; Gelée de citron*

DON LAST

**Prise**
Ajoutez du jus de citron ou de l'acide citrique aux fruits pauvres en pectine ou faites-les cuire avec des pommes à cuire, par exemple, fruits très riches en pectine. Utilisez le procédé de la soucoupe froide pour vérifier si la gelée est cuite à point, ou servez-vous d'un thermomètre pour micro-ondes ou d'un thermomètre ordinaire à l'extérieur du four. La température de la gelée doit atteindre 225°F/108°C. Ne faites pas trop bouillir, car la gelée perd alors sa couleur et sa saveur.

**Aromates et colorants**
Rehaussez la saveur des fruits peu parfumés, comme les pommes, en leur ajoutant des épices et des herbes. Ou mélangez des fruits qui se marient bien comme les prunes de Damas et les pommes ainsi que les fraises et les framboises.

**Égouttage**
Achetez des sacs spéciaux pour gelées ou faites-en un avec du calicot ou 3 épaisseurs de mousseline. Fixez le sac au-dessus d'un grand bol et laissez simplement égoutter les fruits. Ne remuez pas le sac et ne le pressez pas, sinon le jus ne sera pas clair.

**Mise en pots**
Les petits pots ou verres à gelée sont pratiques et jolis à la fois. Servez-vous toujours de récipients stérilisés. Laissez la gelée refroidir avant de sceller les pots. Ne déplacez pas les pots pendant que la gelée refroidit car elle pourrait se brouiller. Les gelées se conservent un an environ dans un endroit sombre et frais.

## Conseils du chef

*Les rondelles de papier paraffiné de grandeur standard ne conviennent pas aux petits verres à gelée. Taillez-les de la manière suivante : pliez-les en deux, puis encore en deux (voir étape 9, page suivante); coupez le bord arrondi à la grandeur désirée.*

*Gelée de groseilles rouges*

## Gelée de groseilles rouges

47½ min

**Temps d'attente : aucun**

Cette gelée accompagne parfaitement l'agneau rôti. Servez-la aussi avec des croissants, des muffins ou des petits pains. On peut s'en servir pour glacer des flans aux fruits et des gâteaux. Il n'est pas nécessaire d'équeuter les groseilles.

**2 lb/900 g de groseilles rouges**
**1 ¼ tasse/300 ml d'eau**
**environ 2 tasses/450 g de sucre**

3 ½ tasses/800 g de gelée

**1** Versez les groseilles et l'eau dans un grand bol, couvrez et faites cuire de 25 à 30 min à MAX., en écrasant les fruits à plusieurs reprises.
**2** Laissez égoutter dans un sac (voir étape 3, page suivante).
**3** Faites chauffer le sucre et le jus séparément (voir étape 5). Incorporez le sucre au jus puis faites cuire de 15 à 20 min à MAX., jusqu'à ce que la gelée soit cuite (voir étape 7). Versez dans des pots, scellez et étiquetez (voir étapes 8 et 9).

VARIANTES
**Gelée de cassis :** remplacez les groseilles rouges par des cassis; mesurez 3 ¾ tasses/900 ml d'eau et 1 ½ lb/700 g de sucre. Suivez les instructions données en comptant de 25 à 30 min de cuisson après avoir ajouté le sucre.

**Gelée de cassis à la menthe :** ajoutez 6 tiges de menthe fraîche aux cassis pendant la cuisson pour parfumer agréablement les fruits.

## Gelée de groseilles à maquereau

42½ min

**Temps d'attente : aucun**

Cette gelée se sert agréablement avec de la volaille ou du porc. Utilisez-la aussi pour glacer des flans sucrés. On peut ajouter quelques gouttes de colorant rouge pour lui donner une belle couleur translucide rouge orangé.

**2 lb/900 g de groseilles à maquereau**
**2 ½ tasses/600 ml d'eau**
**environ 2 tasses/450 g de sucre**

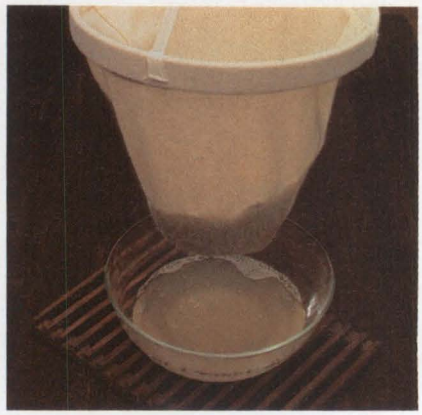
3 tasses/700 g de gelée

**1** Lavez les groseilles et versez-les dans un grand bol; ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MAX., en écrasant les fruits 2 fois avec une cuiller en bois pour bien en extraire la pectine.
**2** Versez dans un sac et laissez égoutter (voir étape 3, page suivante).
**3** Faites chauffer séparément le jus et le sucre (voir étape 5). Incorporez le sucre au jus et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., jusqu'à ce que la gelée soit cuite (voir étape 7). Versez dans des pots, scellez et étiquetez (voir étapes 8 et 9).

# Préparation et cuisson des gelées

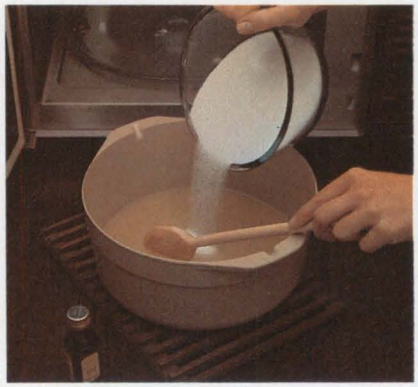
**Lavez** *et essuyez les fruits juste mûrs ou vérifiez-les avec soin. Coupez les fruits fermes. Déposez dans un bol de 17 ½ tasses/4,25 l, ajoutez l'eau, les aromates et le jus de citron si désiré. Couvrez.*

**Faites cuire** *de 15 à 30 min à MAX., selon les fruits, en les écrasant souvent. Si vous mélangez fruits tendres et fruits fermes, faites d'abord cuire en partie les fruits fermes.*



**Versez** *les fruits cuits dans un sac et laissez égoutter de 4 à 6 h, sans presser les fruits ni remuer le sac.*

**Mesurez** *le jus et calculez 1 lb/450 g de sucre pour 2 ½ tasses/600 ml de jus.*



**Versez** *le sucre dans un bol et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX. Faites chauffer le jus 5 min à MAX., puis incorporez le sucre et le colorant alimentaire.*

**Faites cuire** *de 20 à 30 min à MAX., en remuant bien au bout de 2 ou 3 min pour dissoudre le sucre. Ajoutez les aromates à mi-temps. Vérifiez le degré de cuisson après 10 min d'ébullition.*

**Pour vérifier la cuisson,** *levez la cuiller : si elle est cuite, la gelée retombe en gouttes. Ou versez-en une cuillerée sur une soucoupe froide : la gelée devrait se rider sous une légère pression du doigt. Ou utilisez un thermomètre (225 °F/108 °C).*

**Poursuivez** *ainsi jusqu'à ce que la gelée soit cuite à point. Portez des mitaines pour retirer le bol du four et glissez-le sur une planche. Écumez et ajoutez d'autre colorant, au goût. Stérilisez les pots ou verres à gelée.*

**Versez** *sans délai dans les pots, jusqu'à ¼ de po/6 mm du bord. Laissez refroidir. Taillez des rondelles de papier paraffiné et déposez-les sur la gelée. Scellez avec de la cellophane puis étiquetez.*

RAY DUNS

## Gelée de menthe

40½ min

**Temps d'attente : aucun**

Cette gelée accompagne habituellement l'agneau. Servez-la aussi avec des mets au cari ou du maquereau.

**2 lb/900 g de pommes à cuire**
**1 grosse botte de menthe fraîche**
**2 ½ tasses/600 ml d'eau**
**1 ¼ tasse/300 ml de vinaigre de vin blanc**
**2 cuil. à soupe de jus de citron**
**environ 2 tasses/450 g de sucre**
**colorant alimentaire vert**

2 tasses/450 g de gelée

1 Lavez les pommes et la menthe. Coupez les pommes en morceaux avec les coeurs. Hachez finement 1 ½ ou 2 cuil. à soupe de menthe et réservez.
2 Mettez les pommes, les feuilles de menthe, l'eau, le vinaigre et le jus de citron dans un grand bol. Couvrez et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., en écrasant les fruits jusqu'à ce qu'ils soient mous.
3 Versez dans un sac et laissez égoutter. Mesurez le jus et déterminez la quantité de sucre nécessaire (voir étape 4, page précédente).
4 Faites chauffer le sucre et le jus séparément puis incorporez le sucre et le colorant au jus. Faites cuire de 13 à 16 min à MAX., jusqu'à ce que la gelée soit cuite à point, en ajoutant la menthe réservée à mi-cuisson.
5 Versez dans des pots stérilisés, scellez et étiquetez.

## Gelée de pommes épicée

47½ min

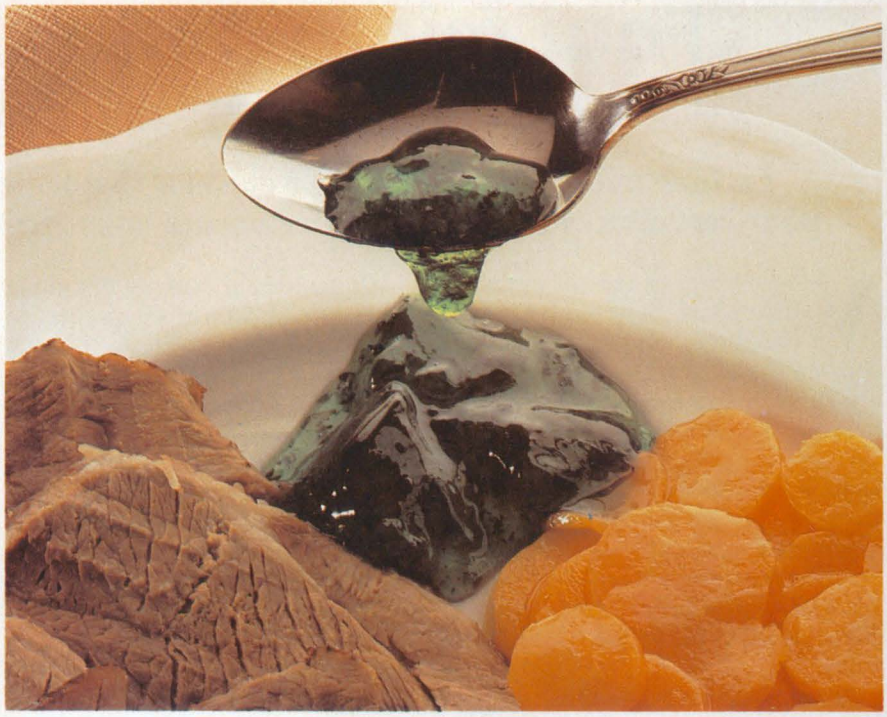
**Temps d'attente : aucun**

Servez cette gelée avec du porc, du jambon ou des saucisses, ou encore sur des rôties beurrées bien chaudes.

**2 lb/900 g de pommes à cuire**
**écorce fine de ½ orange**
**2 ½ tasses/600 ml d'eau**
**10 clous de girofle**
**3 cuil. à soupe de jus de citron**
**environ 2 tasses/450 g de sucre**

3 ½ tasses/800 g de gelée

1 Lavez, essuyez et coupez les pommes en morceaux. Versez-les dans un grand bol avec l'écorce d'orange, l'eau, les clous de girofle et le jus de citron. Couvrez et faites cuire de 25 à 30 min à MAX., en écrasant bien les fruits. Versez dans un sac et laissez égoutter.
2 Faites chauffer le sucre et le jus séparément. Incorporez le sucre au jus et faites cuire de 15 à 20 min à MAX., jusqu'à ce que la gelée soit cuite à point.
3 Versez dans des verres à gelée, scellez et étiquetez.



RAY DUNS

*Gelée de menthe*

### Conseils du chef

*Pour une gelée plus colorée, ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire orange. Et, pour une gelée plus épicée, ajoutez des bâtons de cannelle avec les clous de girofle.*

## Gelée de citron

60½ min

**Temps d'attente : aucun**

Voici une gelée au goût frais, très savoureuse servie sur des rôties ou avec des croissants. On peut aussi utiliser cette gelée pour fourrer gâteaux et pâtisseries.

**3 gros citrons**
**5 tasses/1,25 l d'eau**
**environ 1 ¼ lb/600 g de sucre**

4 tasses/900 g de gelée

1 Lavez et asséchez les citrons. Pelez délicatement l'écorce et coupez-la en lanières. Coupez la membrane et la pulpe en réservant le jus. Versez le tout dans un bol et ajoutez l'eau.
2 Couvrez et faites cuire de 35 à 40 min à MAX., en écrasant le mélange souvent, jusqu'à ce que l'écorce soit très molle.
3 Versez dans un sac et laissez égoutter (voir étape 3, page précédente). Réservez quelques morceaux d'écorce, si désiré, pour ajouter à la gelée.
4 Faites chauffer le sucre et le jus séparément. Incorporez le sucre au jus et faites cuire de 18 à 20 min à MAX., jusqu'à ce que la gelée soit cuite à point. Ajoutez l'écorce réservée à mi-cuisson.
5 Versez dans des pots, scellez et étiquetez.

VARIANTE

**Gelée de citron au persil :** Ajoutez ¼ de tasse/50 g de persil lavé et séché à la pulpe de citron avant cuisson. Ajoutez quelques gouttes de colorant vert au jus en même temps que le sucre. Incorporez 2 cuil. à soupe de persil haché fin à mi-cuisson. Servez cette gelée avec du poisson ou du jambon.

# Four micro-ondes, plaque de cuisson et friteuse

**Le four micro-ondes permet de cuisiner rapidement et facilement, mais, pour certaines choses, vous devrez encore vous servir de vos autres appareils.**

Vous ne pouvez faire de grande friture aux micro-ondes, ni y faire cuire des oeufs durs. Il convient donc, pour certains plats, d'utiliser judicieusement les appareils que vous possédez.

**Four micro-ondes et friteuse :** ne faites jamais de grande friture aux micro-ondes car vous risquez d'endommager le four. Servez-vous d'une friteuse pour la préparation de beignets variés et de pommes de terre frites.

Remplissez la friteuse au tiers seulement car l'huile bout à gros bouillons lorsque vous y déposez les aliments. Faites toujours chauffer l'huile lentement, sur un feu doux pour ne pas altérer la qualité de l'huile.

**Four micro-ondes et plaque de cuisson de la cuisinière :** l'utilisation combinée de ces deux appareils vous permet de préparer quantité d'aliments. Ainsi, faites cuire les pâtes et le riz selon la manière habituelle pendant que vous préparez une sauce aux micro-ondes. Faites saisir la viande d'un ragoût dans une casserole, sur la cuisinière, avant de la mettre au four micro-ondes.

## Conseils pratiques pour la grande friture

- Remplissez la friteuse d'huile au tiers seulement.
- Utilisez de préférence de l'huile d'olive, végétale, de maïs ou de tournesol.
- Servez-vous d'un thermomètre pour grande friture pour vérifier la température de l'huile. Un cube de pain de la veille brunit en 40 s à 430°F/220°C, en 50 s à 375°F/190°C, en 60 s à 355°F/180°C, en 75 s à 340°F/170°C.
- Servez-vous de la même huile une dizaine de fois environ. Passez l'huile refroidie à travers un tamis tapissé de papier absorbant puis versez-la dans un bocal.

*Beignets de brocoli au fromage*

DON LAST

# Beignets de brocoli au fromage

**4** min

**Friteuse : 2 ½ min**

**Temps d'attente : aucun**

**12 oz/350 g de bouquets de brocoli**
**2 cuil. à soupe d'eau**
**3 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée**
**8 oz/225 g de cheddar**
**1 cuil. à café de fécule de maïs**
**⅝ de tasse/150 ml de lait**
**huile pour grande friture**

PÂTE À FRIRE
**1 tasse/100 g de farine tout usage**
**sel**
**1 oeuf légèrement battu**
**⅝ de tasse/150 ml de lait**

4 PERSONNES

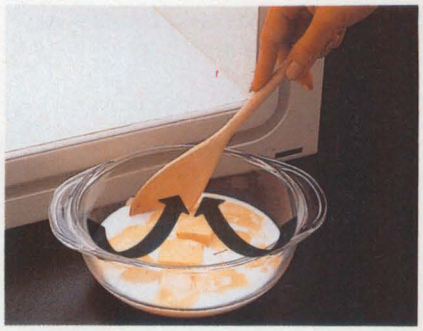
## Comment réchauffer les beignets

*Disposez les beignets dans une assiette et faites chauffer à MED.-MAX., 1 ou 1 ½ min pour 3 beignets, 2 ou 2 ½ min pour 6. Vérifiez le dessous de l'assiette à chaque minute, ce qui vous permettra de vérifier si les beignets sont bien chauds. Les beignets réchauffés ne sont pas très croustillants mais ils sont très savoureux servis avec une sauce ou une trempette.*

## Préparation des beignets de brocoli au fromage

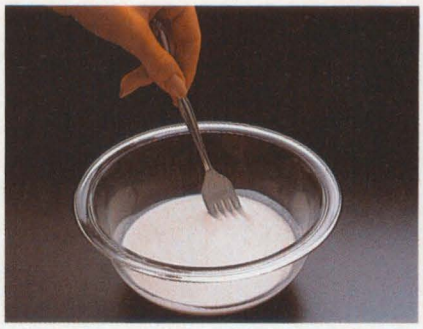
**Versez** *le brocoli et l'eau dans un bol, couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.*

**Égouttez** *sur du papier absorbant puis enrobez bien de farine assaisonnée. Détaillez le fromage en tranches minces.*



**Faites chauffer** *la fécule de maïs, le fromage et le lait de 1 ½ à 3 min à MED., en brassant à toutes les 30 s, jusqu'à consistance homogène.*

**Plongez** *le brocoli dans le mélange au fromage (réservez la farine). Disposez-le sur une tôle recouverte de papier ciré ou de pellicule plastique. Au besoin, faites réchauffer le mélange de 10 à 15 s à MED. Réfrigérez le brocoli pendant 30 min.*



**Préparez** *la pâte à frire : tamisez la farine et le sel, ajoutez l'oeuf battu puis incorporez le lait petit à petit, en remuant bien. Couvrez et réfrigérez 20 min. Versez l'huile dans la friteuse, au tiers du récipient, et faites chauffer jusqu'à 375°F/190°C.*

**Moulez** *bien le mélange au fromage sur les bouquets et enrobez-les de farine assaisonnée. Plongez les bouquets de brocoli dans la pâte à frire et faites-les cuire dans l'huile de 30 à 45 s, trois ou quatre à la fois, en les retournant fréquemment. Égouttez sur du papier absorbant et servez bien chaud.*

# Darnes de poisson et frites

**9 min**

**Friteuse : 10 min**

**Temps d'attente : 4 min**

Pour un bon repas en famille, préparez un succulent poisson avec de délicieuses frites maison.

**4 darnes de morue ou d'aiglefin de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacune**
**1 à 1 ½ lb/450 à 700 g de pommes de terre, taillées en allumettes de ¼ de po/6 mm d'épaisseur**
**huile pour grande friture**
**3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**4 cuil. à café de jus de citron**
**4 cuil. à café de sauce brune du commerce**
**2 tomates bien fermes, coupées en deux, pour garnir**
**8 minces tranches de citron pour garnir**

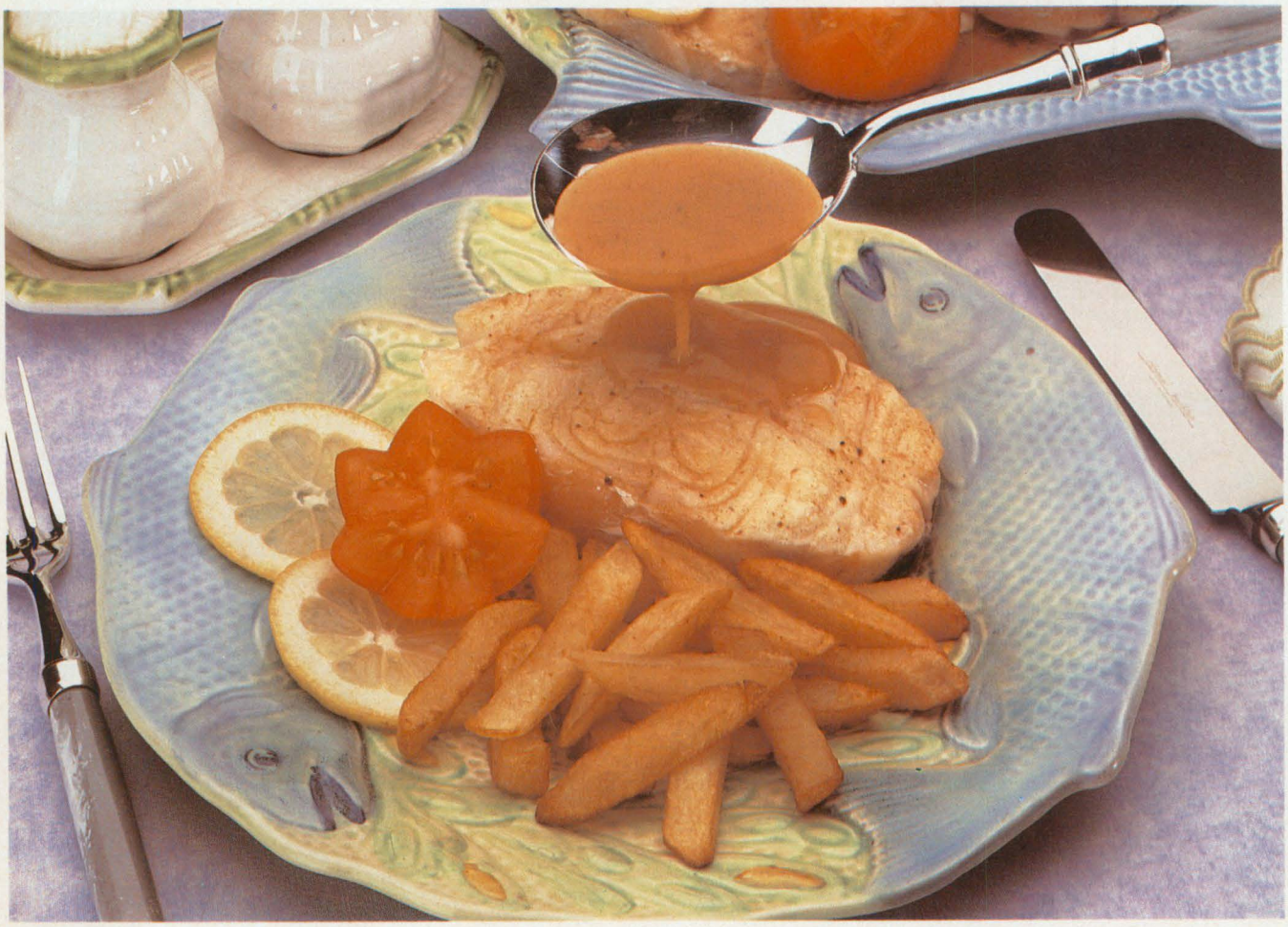
4 PERSONNES

**1** Versez l'huile dans la friteuse, au tiers du récipient. Faites chauffer doucement jusqu'à 355°F/180°C.
**2** Rincez bien les pommes de terre à l'eau froide puis égouttez parfaitement sur du papier absorbant ou un linge propre.
**3** Versez les pommes de terre dans le panier métallique et plongez-les dans l'huile chaude. Laissez cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis égouttez-les sur du papier absorbant.
**4** Entre-temps, faites fondre le corps gras dans un plat peu profond couvert, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit très chaud.
**5** Étalez les darnes dans le plat puis retournez-les en les enrobant bien.
**6** Mélangez le jus de citron et la sauce brune et versez sur le poisson. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en retournant les darnes à mi-cuisson.
**7** Transvidez dans une assiette de service chaude, couvrez et laissez reposer 4 min.
**8** Faites chauffer le liquide de cuisson à découvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.,jusqu'à épaississement.
**9** Disposez les darnes de poisson et les pommes frites dans des assiettes individuelles, garnissez chacune d'une moitié de tomate et de tranches de citron et nappez le poisson de sauce citronnée.

## Conseils du chef

*Pour des frites très croustillantes, faites-les cuire une première fois 8 ou 9 min puis retirez-les de l'huile jusqu'au moment de servir. Juste avant de servir, plongez-les de nouveau dans l'huile chaude pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.*

*Darnes de poisson et frites*



RAY DUNS

## Oeufs à la florentine

**14¼ min**

**Plaque de cuisson : 7 min**

**Temps d'attente : aucun**

Vous ne pouvez faire bouillir les oeufs aux micro-ondes : faites-les donc cuire sur la cuisinière et préparez la sauce et les épinards aux micro-ondes.

**4 gros oeufs ou 6 petits**
**1 ½ lb/700 g d'épinards frais, les tiges enlevées**

SAUCE

**1 ½ tasse/350 ml de lait**
**2 cuil. à soupe de beurre**
**2 ½ cuil. à soupe de farine tout usage**
**4 oz/100 g d'édam ou de cheddar râpé**
**¼ de cuil. à café de moutarde préparée**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

**1** Déposez les oeufs dans une casserole et couvrez d'eau froide. Amenez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter doucement 7 ou 8 min. Égouttez et rincez à l'eau froide.

**2** Entre-temps, préparez la sauce : faites chauffer le lait dans une tasse à mesurer, à découvert, 2 min à MAX. Faites fondre le corps gras dans un bol couvert de 15 à 30 s à MAX.

**3** Incorporez la farine au beurre fondu puis ajoutez graduellement le lait chaud. Faites chauffer à découvert 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 3 ou 4 fois au fouet, jusqu'à épaississement.

**4** Incorporez 3 oz/75 g de fromage, la moutarde et les assaisonnements. Couvrez d'une pellicule plastique et réservez.

**5** Lavez bien les épinards à l'eau froide, égouttez et mettez dans un grand bol.

**6** Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez parfaitement puis hachez grossièrement. Assaisonnez au goût.

**7** Réservez un peu d'épinards et disposez le reste dans un plat rond beurré de 8 po/20 cm. Enlevez les coquilles des oeufs et coupez ceux-ci en deux. Disposez-les sur les épinards.

**8** Ajoutez les épinards réservés à la sauce et mélangez bien. Versez sur les oeufs, parsemez du reste du fromage et faites chauffer à découvert 2 ou 2 ½ min à MAX.

VARIANTE

Si les épinards ne sont pas de saison, utilisez un paquet de 10,6 oz/330 g d'épinards surgelés. Faites-les d'abord décongeler et cuire dans un bol couvert, de 7 à 9 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez, hachez et assaisonnez au goût. Suivez ensuite la recette.

*Casserole de boeuf*

## Casserole de boeuf

**55 min**

**Plaque de cuisson : 10 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**2 cuil. à soupe d'huile végétale**
**1 ¼ lb/600 g de boeuf à ragoût, en cubes de ½ po/12 mm**
**2 petits oignons émincés**
**1 branche de céleri hachée**
**1 cuil à soupe de farine tout usage**
**1 bonne pincée de sucre**
**2 ½ tasses/600 ml de bouillon de boeuf**
**poivre**
**2 pommes de terre coupées en huit**
**3 ou 4 carottes émincées**

4 PERSONNES

**1** Versez la moitié de l'huile dans un poêlon et faites revenir les cubes de boeuf. Transvidez dans une casserole pour four micro-ondes.

**2** Faites dorer l'oignon et le céleri dans le reste de l'huile. Incorporez la farine et le sucre, et ajoutez le bouillon; poivrez au goût.

**3** Amenez à ébullition, versez sur la viande, ajoutez les pommes de terre et les carottes.

**4** Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ébullition; diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 50 à 60 min, en remuant 3 fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.

# Diplomate au chocolat

**Un bon gâteau cuit en six minutes seulement ! Voici une recette de gâteau au chocolat super léger et délicatement parfumé au cognac qui fera de vous et de votre four micro-ondes les vedettes de la soirée.**

Les gâteaux au chocolat plaisent à tous coups. Celui-ci ne fera pas exception et vous attirera une foule de compliments.

Utilisez un plat à pouding au lieu d'un moule à gâteau ordinaire; vous n'avez pas à le tapisser de papier ciré; le gâteau se démoulera facilement. Couvrez le dessus du plat d'une feuille de papier absorbant pendant la cuisson, ce qui conservera la chaleur mais permettra à la vapeur de s'échapper. Le gâteau sera savoureux et son goût ne ressemblera en rien à celui d'un pouding cuit à la vapeur. Le gâteau est cuit lorsque les bords se détachent des parois du plat.

DON LAST

# Diplomate au chocolat

**6 min**

Temps d'attente : aucun

**¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie**
**4 cuil. à soupe de cacao**
**4 oz/100 g de beurre ramolli**
**½ tasse/100 g de cassonade**
**4 cuil. à soupe d'amandes moulues**
**quelques gouttes d'extrait de vanille**
**2 oeufs légèrement battus**
**2 cuil. à soupe d'eau chaude**

SIROP

**1 cuil. à soupe de café instantané**
**4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)**
**⅝ de tasse/150 ml d'eau**
**2 cuil. à soupe de cognac**

DÉCORATION

**⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%**
**sucre super fin (sucre semoule)**
**½ cuil. à café de chocolat instantané**
**quelques mûres**
**violettes cristallisées**
**tranches de kiwi**

6 À 8 PERSONNES

## Conseils du chef

*Ne battez pas trop l'appareil car le gâteau risque de ne pas lever.*

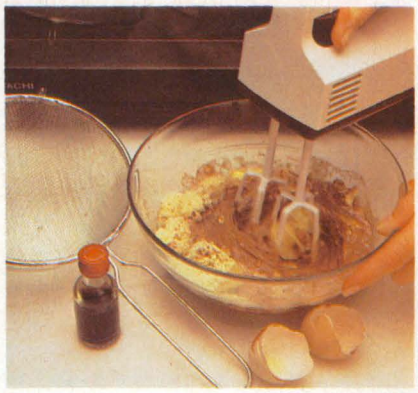
*Les plats à pouding à surface non adhérente conviennent pour la cuisson aux micro-ondes. Si vous n'en avez pas, utilisez un plat en verre à l'épreuve de la chaleur et tapissez-le d'une pellicule plastique.*

*Ce gâteau est excellent à l'heure du thé, ou comme dessert avec des fruits frais, ou servi avec un bon café, à la viennoise.*

## Notes sur la congélation

*Laissez refroidir le gâteau dans le plat mais n'ajoutez pas le sirop. Enveloppez et congelez, 6 mois au maximum. Développez puis couvrez de papier absorbant; mettez le gâteau 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION, laissez reposer 5 min. Versez le sirop et réfrigérez.*

## Préparation du diplomate au chocolat



**Tamisez** *la farine et le cacao, ajoutez le corps gras, la cassonade, les amandes, la vanille, les oeufs et l'eau chaude. Battez 1 min jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*

**Versez** *dans un plat à pouding de 5 tasses/1,25 l et lissez bien la surface. Couvrez d'une feuille de papier absorbant et déposez au four, sur une soucoupe renversée.*

RAY DUNS

**Faites cuire** *4 ou 5 min à MAX., en tournant le plat à mi-cuisson. Le gâteau est cuit si un petit bâtonnet inséré au centre en ressort propre. Laissez refroidir.*

**Délayez** *le café et le sucre dans l'eau, faites chauffer 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir puis ajoutez le cognac.*

**Versez** *ce sirop sur le gâteau puis réfrigérez, à couvert, au moins 1 h. Démoulez sur une assiette de service, en glissant la pointe d'un couteau le long des parois si nécessaire.*

**Fouettez** *la crème et sucrez au goût. Glacez le gâteau et garnissez de rosettes si désiré. Saupoudrez de chocolat, garnissez de mûres, de violettes et de tranches de kiwi.*

# Grand menu à petits frais

**Organisez une belle réception même si vos moyens sont limités, et préparez de savoureux plats en combinant des ingrédients simples. Oui, un délicieux repas à peu de frais, c'est encore possible de nos jours !**

Votre budget est assez serré ? Vous pouvez malgré tout recevoir à peu de frais et offrir des plats intéressants à vos convives. Faites preuve d'un peu d'imagination et vous verrez qu'il est possible de cuisiner des mets nutritifs et appétissants aux micro-ondes sans grever votre budget.

Ainsi, remplacez la crème par du lait, le beurre par de la margarine et les fruits et légumes importés par des produits de saison.

Le coup d'oeil est aussi important : présentez des plats appétissants et

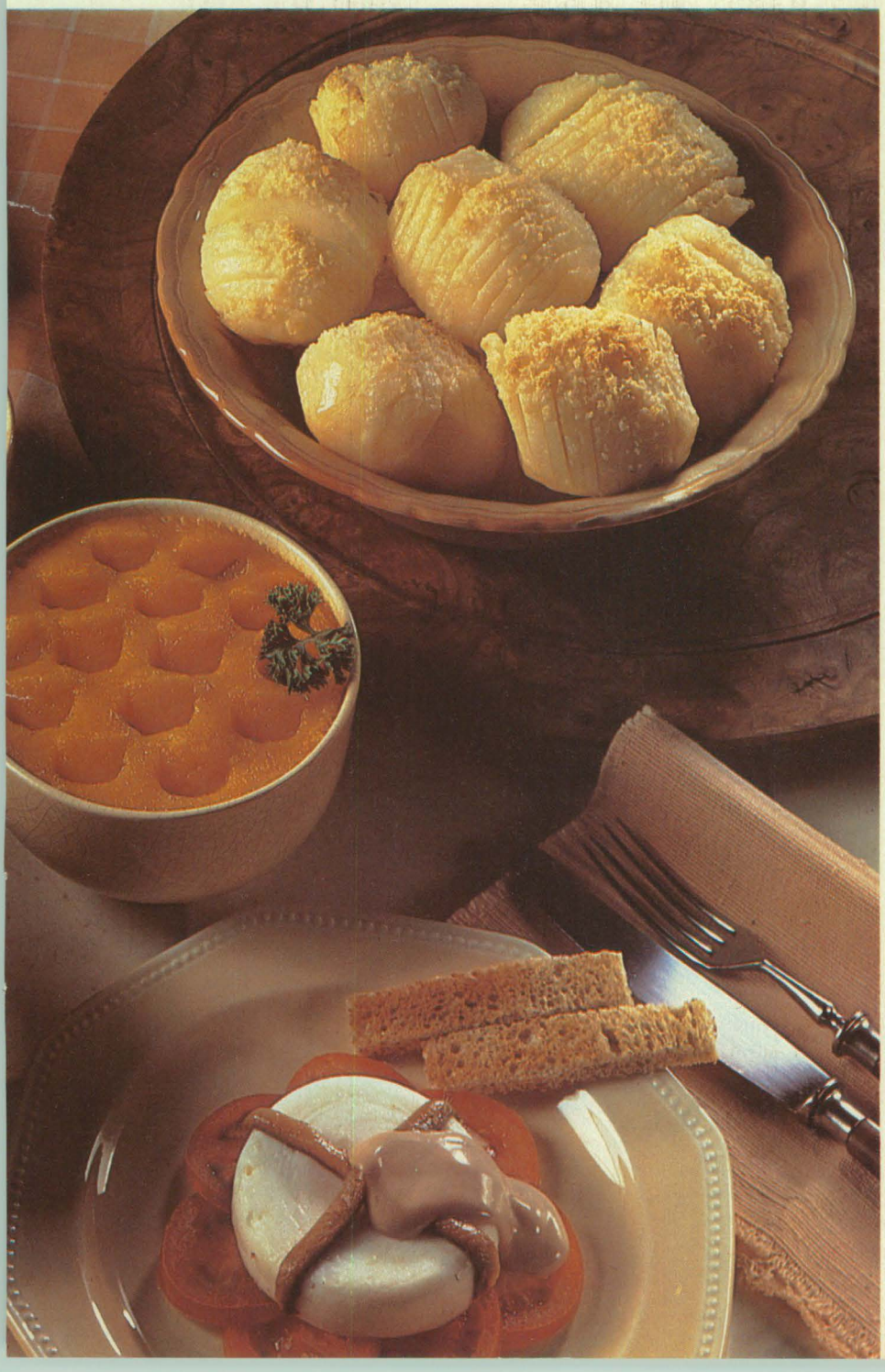
DON LISI

personne ne se doutera que vos moyens sont limités.

Planifiez votre menu de manière à utiliser des ingrédients riches en protéines et économiques comme les oeufs et des coupes de viande moins coûteuses. Cependant, n'achetez pas les coupes les moins chères car les résultats seront sans doute décevants et la perte plus importante que l'économie que vous aurez pu faire.

Servez-vous des fruits et légumes de saison et transformez-les en plats savoureux aux micro-ondes. Le menu proposé dans cette chronique offre trois légumes en purée au goût fort différent, tous délicieux. Des pommes de terre en éventail s'ajoutent pour un repas des plus nourrissants.

Ne préparez pas la trempette à l'avance car elle se réchauffe difficilement; il est facile et rapide de la préparer aux micro-ondes entre les différents services. Arrosez bien les fruits frais de jus de citron pour leur conserver une belle apparence. Enfin, tranchez les bananes et autres fruits tendres à la dernière minute.



## MENU

**Oeufs aux anchois**
*Servis avec des tranches de tomate et du pain grillé*

**Blanquette de lapin**
*Un délicieux ragoût de lapin dans une sauce crémeuse*

**Légumes trois-couleurs**
*Choux de Bruxelles, carottes et rutabagas en purée*

**Pommes de terre en éventail**
*Rehaussées d'ail et de parmesan*

**Trempette chaude de fruits frais**
*Servie avec les meilleurs fruits de saison*

*4 PERSONNES*

## Compte à rebours

**La veille**
Préparez et faites cuire la blanquette, couvrez, laissez refroidir puis réfrigérez jusqu'au lendemain.

**3 h avant le repas**
Préparez les légumes en purée et réservez, à couvert. Faites cuire les pommes de terre. Versez les oeufs dans des ramequins et disposez les tranches de tomate dans des assiettes individuelles.

Mesurez les ingrédients de la trempette; tranchez les fruits et arrosez-les de jus de citron.

**30 min avant le repas**
Faites réchauffer la blanquette de 15 à 20 min à MAX., en remuant fréquemment. Faites griller le pain; faites cuire les oeufs et chauffer les tomates, puis dressez le plat. Faites chauffer les pommes de terre 1 ou 2 min à MAX., puis faites dorer sous le gril. Faites chauffer les purées 2 ou 3 min.

**Après le plat principal**
Faites chauffer la trempette et servez avec les fruits frais.

## Oeufs aux anchois

**5 min**

Temps d'attente : aucun

**4 oeufs**
**4 tomates en tranches**
**3 cuil. à soupe de lait**
**poivre**
**1 cuil. à café d'essence ou de pâte d'anchois**
**4 filets d'anchois coupés en deux sur la longueur**
**1 citron coupé en quartiers**
**bâtonnets de pain grillé et beurré**

4 PERSONNES

1 Cassez les oeufs dans 4 ramequins beurrés et piquez les jaunes à l'aide d'un cure-dent.
2 Faites cuire de 4 à 6 min à MED., jusqu'à ce que les blancs soient presque cuits. Réservez.
3 Disposez les tranches de tomate en cercle en les faisant se chevaucher dans 4 petites assiettes. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.
4 Renversez les ramequins sur les tomates. Mélangez le lait, le poivre et l'essence d'anchois et nappez-en les oeufs. Disposez en croix 2 minces filets d'anchois sur chaque oeuf.
5 Garnissez de quartiers de citron et servez avec des bâtonnets de pain grillé.

## Comment démouler les oeufs aux anchois

*Glissez la lame d'un couteau tout autour des ramequins et renversez rapidement sur les tomates.*

## Blanquette de lapin

**34 min**

Temps d'attente : 5 min

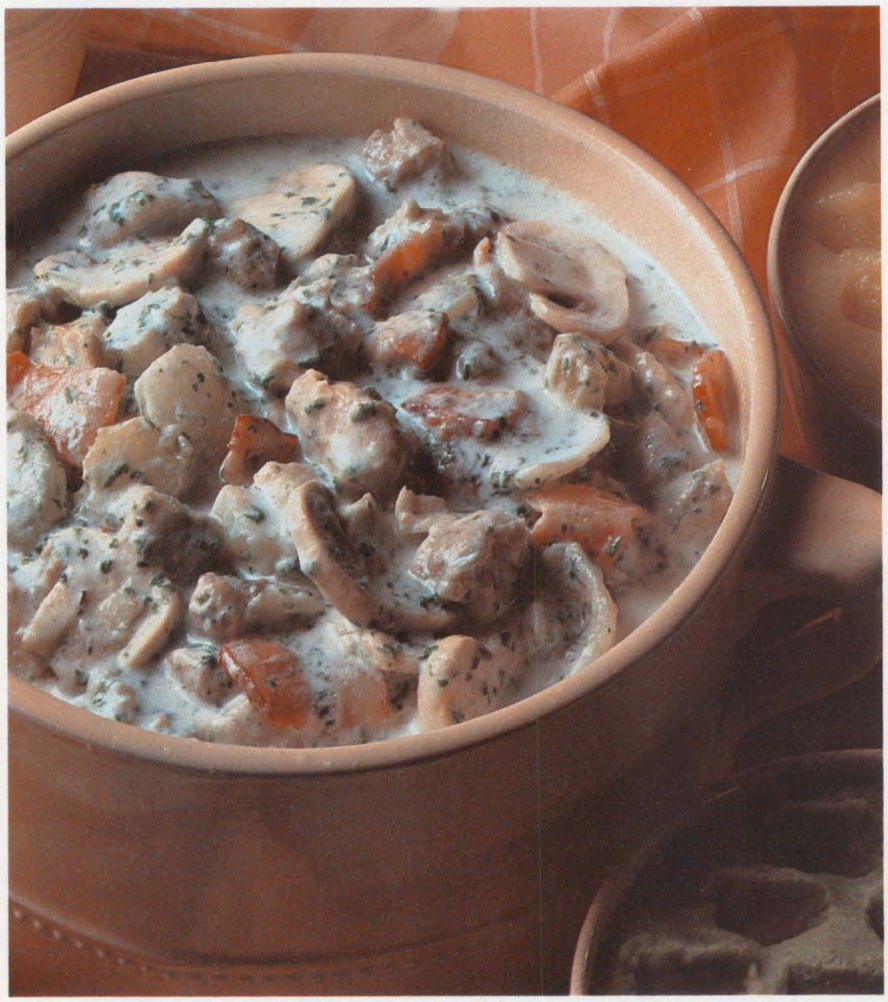
**4 tranches de bacon coupées en morceaux de ½ po/12 mm**
**2 petits oignons coupés en quatre**
**8 oz/225 g de topinambours tranchés**
**2 cuil. à soupe de farine tout usage**
**sel et poivre**
**1 lb/450 g de lapin, désossé et coupé en cubes**
**1 ¼ tasse/300 ml de bouillon**
**le zeste râpé et le jus de 1 citron**
**8 oz/225 g de champignons tranchés**
**⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature**
**4 cuil. à soupe de persil haché**

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans un grand bol, 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Retirez les morceaux avec une écumoire et réservez.
3 Versez les oignons et les topinambours dans le gras de bacon. Couvrez et faites cuire 8 min à MAX.
4 Assaisonnez la farine, au goût, et enrobez-en les morceaux de viande. Ajoutez la viande aux légumes.
5 Incorporez le bouillon, le jus et le zeste de citron et faites cuire à couvert 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 15 min.
6 Ajoutez les champignons et le bacon et faites cuire encore 5 min à MED.
7 Incorporez le yogourt et le persil, couvrez et laissez reposer 5 min.

VARIANTE
Remplacez le lapin par du poulet.

*Blanquette de lapin*



DON LAST

## Pommes de terre en éventail

15 min

**Temps d'attente : 5 min**

**8 pommes de terre épluchées (de 3 ou 4 oz/75 à 100 g chacune)**
**3 cuil. à soupe d'eau**
**4 cuil. à soupe d'huile végétale**
**sel**
**1 gousse d'ail écrasée**
**3 cuil. à soupe de parmesan râpé**

4 PERSONNES

**1** Tranchez les pommes de terre à ⅛ de po/3 mm d'intervalle, en coupant presque jusqu'à la base.
**2** Placez-les dans une casserole et ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MAX., en remuant à quelques reprises pour assurer une cuisson uniforme.
**3** Laissez reposer à couvert 5 min. Mélangez l'huile, le sel et l'ail et badigeonnez bien les pommes de terre en écartant les tranches à l'aide d'un couteau et en prenant soin de ne pas les briser.
**4** Parsemez de fromage et faites dorer 2 ou 3 min dans le four de la cuisinière, à 375°F/190°C/5 au gaz, ou glissez sous le gril.

## Légumes trois-couleurs

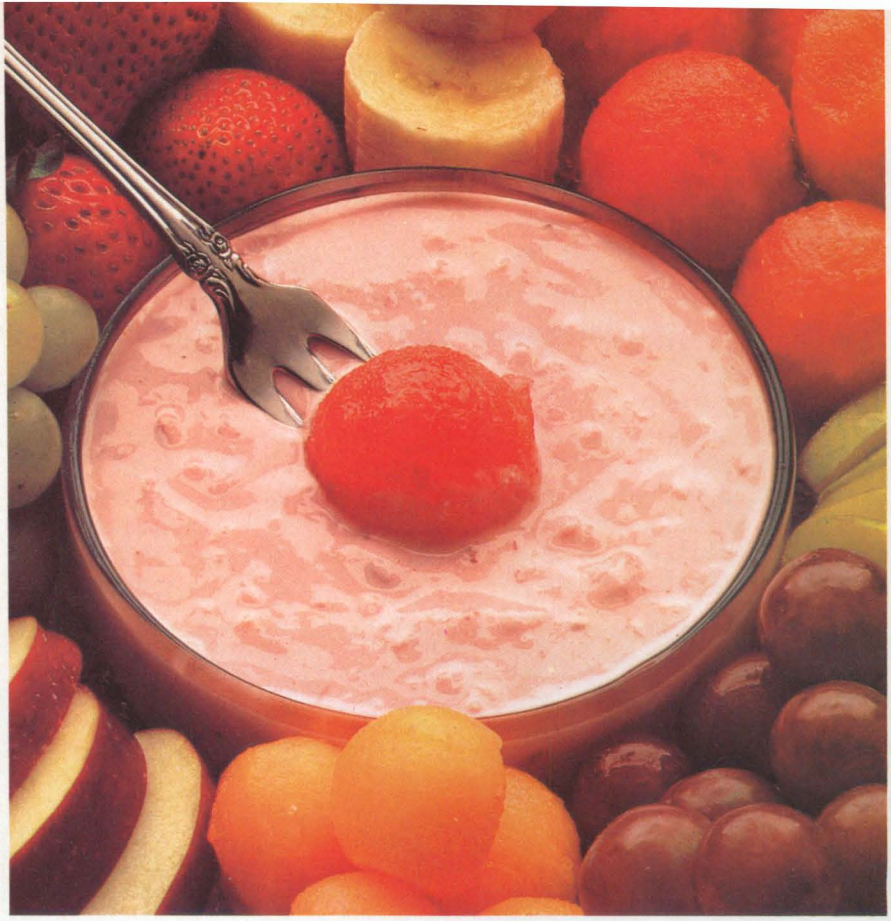
24 min

**Temps d'attente : 15 min**

**12 oz/350 g de choux de Bruxelles**
**2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante**
**12 oz/350 g de rutabagas ou de navets coupés en cubes**
**12 oz/350 g de carottes émincées**
**3 oz/75 g de beurre ou de margarine**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

**1** Versez les choux dans un bol et ajoutez 6 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant à quelques reprises.
**2** Laissez reposer 5 min. Entretemps, versez les rutabagas dans un autre bol et ajoutez la moitié de l'eau qui reste. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min.
**3** Versez les carottes dans un autre bol, ajoutez le reste de l'eau, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min.
**4** Ajoutez le tiers du beurre ou de la margarine et 6 cuil. à soupe d'eau bouillante à chaque légume et réduisez chacun en purée à l'aide d'un robot culinaire. Assaisonnez au goût.
**5** Versez les purées dans des plats de service chauds. Au besoin, faites réchauffer chacun de 30 à 60 s à MAX.
**6** Imprimez de jolis dessins sur le dessus à l'aide d'un couteau et servez immédiatement.



*Trempette chaude de fruits frais*

## Conseils du chef

*Vous devrez peut-être ajouter un peu plus de liquide aux légumes au moment de faire les purées. Si tel est le cas, ajoutez un peu de margarine ou de beurre ou incorporez une petite quantité de lait ou de bouillon. Toutefois, prenez soin de ne pas trop en ajouter.*

## Trempette chaude de fruits frais

4 min

**Temps d'attente : aucun**

**5 oz/150 g de guimauves roses**
**3 cuil. à soupe de noix de coco séchée**
**4 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges**
**4 cuil. à soupe de lait**
**1 cuil. à café de jus de citron**
**fruits frais de saison (pommes, poires, bananes, fraises, raisins, melon)**
**jus de citron**

4 PERSONNES

**1** Mélangez guimauves, noix de coco, gelée, lait et jus de citron.
**2** Préparez les fruits et arrosez-les d'un peu de jus de citron pour qu'ils conservent une belle apparence. Disposez-les joliment dans une assiette de service et couvrez jusqu'au moment de servir.
**3** Faites chauffer les ingrédients de la trempette 4 ou 5 min à MED., en remuant à mi-temps puis juste avant de servir.
**4** Servez cette trempette bien chaude avec les fruits.

# Recettes rapides pour le soir

**Pour un repas du soir rapide mais nutritif, faites confiance à votre four micro-ondes. Le réfrigérateur, le congélateur ou le garde-manger renferment certainement tous les ingrédients d'un bon repas.**

En quelques minutes seulement, vous pourrez préparer des plats savoureux pour toute la famille grâce au four micro-ondes, à un réfrigérateur ou à un congélateur rempli de bonnes choses.

Les supermarchés regorgent d'aliments de toutes sortes prêts à consommer, allant des aliments de base aux denrées plus exotiques, disponibles en boîte, réfrigérés ou surgelés. Ces aliments sont indispensables pour préparer rapidement des repas variés, et le four micro-ondes est l'instrument par excellence pour vous aider dans cette tâche.

*Boeuf haché aux haricots rouges*

## Boeuf haché aux haricots rouges

**20 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**3 branches de céleri hachées**
**1 oignon émincé**
**8 oz/225 g de boeuf haché maigre**
**1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomates**
**15 oz/425 g de haricots rouges**
**1 cuil. à soupe de sauce chili**
**1 cuil. à café de sauce Worcestershire**
**1 pincée de piment de Cayenne**
**½ cuil. à café de cassonade**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

## Rouleaux de jambon au brocoli

**13 min**

**Temps d'attente : aucun**

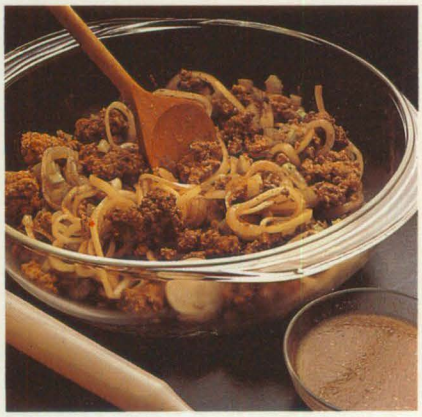
**1 sachet de ¾ oz/22 g de mélange pour sauce à l'oignon**
**1 ¼ tasse/300 ml de lait**
**2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**1 cuil. à café de jus de citron**
**sel et poivre**
**1 paquet de 8 oz/225 g de brocoli surgelé**
**8 tranches de fromage suisse fondu**
**16 minces tranches de jambon**

4 PERSONNES

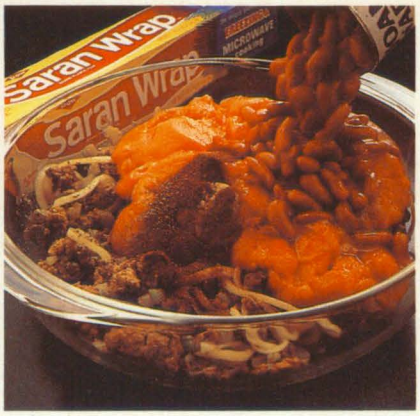
*Rouleaux de jambon au brocoli*

**1** Versez le mélange pour sauce dans un bol et ajoutez le lait en fouettant bien. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant fréquemment. Incorporez petit à petit le corps gras, le jus de citron et les assaisonnements. Couvrez et réservez.
**2** Transpercez le paquet de brocoli et faites décongeler 3 ou 3 ½ min à MAX.; égouttez bien.
**3** Glissez 1 tranche de fromage entre 2 tranches de jambon. Déposez 2 tiges de brocoli à une extrémité des « sandwichs » puis roulez avec soin. Faites 8 rouleaux en tout. Disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en tournant le plat 1 fois.
**4** Versez la sauce sur les rouleaux et faites chauffer 3 ou 4 min à MED.-MAX. Servez avec du pain grillé beurré.

## Préparation du boeuf aux haricots



**Mélangez** *le céleri, l'oignon et le boeuf haché. Faites cuire 11 ou 12 min à MAX., en remuant fréquemment, jusqu'à tendreté des légumes. Égouttez puis mélangez bien pour défaire la viande.*




**Incorporez** *le reste des ingrédients (égouttez bien les haricots en boîte). Couvrez et faites cuire 9 ou 10 min à MED.-MAX., puis laissez reposer 5 min. Servez avec des craquelins ou une baguette bien fraîche.*

## Notes sur la congélation

*Si vous achetez des paquets de brocoli surgelé de format économique, prenez simplement la quantité requise (8 oz/225 g) et versez le brocoli dans un bol. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX. Défaites les bouquets de brocoli, égouttez-les bien puis suivez la recette à partir de l'étape 3.*

*Crevettes à la créole*

## Crevettes à la créole

**13½ min**

Temps d'attente : aucun

**3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**3 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 oignon haché fin**
**3 échalotes hachées**
**2 branches de céleri hachées**
**½ poivron vert haché**
**1 gousse d'ail écrasée**
**4 cuil. à soupe de pâte de tomates**
**1 boîte de 15 oz/425 g de tomates**
**1 cuil. à café de jus de citron**
**1 cuil. à café de sauce Worcestershire**
**¼ de cuil. à café de piment de Cayenne**
**2 feuilles de laurier**
**sel et poivre**
**12 oz/375 g de crevettes décortiquées**
**8 ½ tasses/450 g de riz bouilli, cuit selon la méthode habituelle**

4 PERSONNES

**1** Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez farine, oignon, échalotes, céleri, poivron et ail. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

**2** Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les crevettes et le riz. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Diminuez la puissance à MED.-MAX. et laissez cuire 7 ou 8 min, en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement. Retirez les feuilles de laurier.

**3** Incorporez les crevettes et faites cuire 1 ou 2 min à MAX. Servez accompagné de riz bouilli.

### Notes sur la congélation

*Si vous utilisez des crevettes surgelées, faites-les d'abord décongeler 5 ou 6 min à MIN. Égouttez-les bien.*

## Macaroni au thon

7 min

Temps d'attente : aucun

**2 oeufs durs**
**2 ⅛ tasses/100 g de macaroni cuit**
**1 boîte de 7 oz/198 g de thon bien égoutté**
**1 boîte de 10,2 oz/290 g de crème de poulet**
**⅝ de tasse/150 ml de lait concentré**
**1 oignon haché fin**
**1 cuil. à soupe de vinaigre de malt**
**2 cuil. à soupe de persil haché**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

1 Écalez les oeufs puis tranchez-les; réservez quelques tranches et hachez le reste. Mélangez oeufs hachés, macaroni, thon, crème de poulet, lait, oignon, vinaigre, persil et assaisonnements.
2 Faites cuire le tout à découvert 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Garnissez de tranches d'oeuf dur et servez avec une baguette fraîche et une belle salade croquante.

**Macaroni au thon pour 2 :** diminuez tous les ingrédients de moitié, mais, pour ne pas perdre des demi-conserves, omettez le lait concentré et utilisez toute la boîte de crème de poulet et une boîte de 3 ½ oz/99 g de thon. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.

## Bouchées au crabe

5½ min

Temps d'attente : aucun

**3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**3 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15%**
**3 cuil. à soupe de vin blanc sec**
**2 cuil. à café de jus de citron**
**sel et poivre**
**2 jaunes d'oeufs légèrement battus**
**1 boîte de 6 oz/175 g de chair de crabe, passée à l'eau et égouttée**
**2 oz/50 g de cheddar râpé**
**8 petites tranches de pain de blé entier, grillées et coupées en triangles**

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine puis ajoutez graduellement la crème en fouettant bien. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant à chaque minute, jusqu'à épaississement.
2 Incorporez le vin, le jus de citron et les assaisonnements. Fouettez les jaunes d'oeufs dans un autre bol, ajoutez-leur un peu de sauce chaude, mélangez et versez dans le reste de la sauce en fouettant bien le tout. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant à toutes les 30 s.
3 Incorporez la chair de crabe et vérifiez l'assaisonnement. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servez sans délai avec le pain grillé.

**Bouchées au crabe pour 2 :** diminuez les ingrédients de moitié et faites chauffer la sauce 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement. Ajoutez le jaune d'oeuf et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX.

### Conseils minceur

*Pour un plat moins riche, remplacez la crème par moitié crème, moitié lait. Une portion contient 455 calories/1910 kilojoules.*

*Macaroni au thon*

## Riz aux saucisses fumées

**8¼ min**

Temps d'attente : aucun

**1 cuil. à soupe de beurre**
**1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de champignons**
**1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de céleri**
**⅝ à 1 ¼ tasse/150 à 300 ml de bouillon de poulet**
**8 ½ tasses/450 g de riz cuit**
**2 cuil. à café de moutarde allemande**
**1 lb/450 g de saucisses fumées coupées en quatre**

5 OU 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans une casserole couverte, de 15 à 30 s à MAX.
2 Incorporez les crèmes de champignons et de céleri, ⅝ de tasse/150 ml de bouillon et le riz. Couvrez et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Incorporez la moutarde et les saucisses fumées et ajoutez un peu de bouillon, si désiré. Couvrez et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX.

**À droite :** *Jambon et légumes en casserole*

## Jambon et légumes en casserole

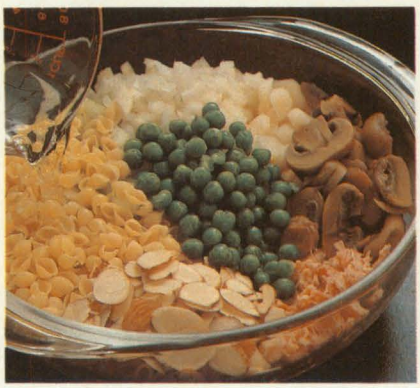
**28 min**

Temps d'attente : aucun

**1 boîte de 8 oz/225 g de jambon, coupé en petits cubes**
**2 boîtes de 10,4 oz/295 g de crème de poulet**
**1 boîte de 8 oz/225 g de châtaignes d'eau bien égouttées et tranchées**
**3 oz/75 g de coquillettes**
**3 branches de céleri hachées fin**
**1 oignon haché fin**
**¼ de tasse/50 g de petits pois surgelés**
**3 cuil. à soupe d'amandes effilées**
**1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons égouttés et tranchés**
**1 cuil. à café de persil séché**
**2 cuil. à café de chutney**
**⅝ de tasse/150 ml d'eau**
**½ cube de bouillon de poulet**
**1 sachet de 3 oz/75 g de chips**

4 PERSONNES

## Préparation du jambon en casserole



**Versez** *jambon, crème de poulet, châtaignes d'eau, coquillettes et céleri dans un grand bol. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les chips, et mélangez délicatement le tout.*

**Couvrez** *hermétiquement avec une pellicule plastique puis un couvercle. Faites cuire 3 min à MAX., remuez bien, couvrez de nouveau et laissez cuire de 25 à 27 min à MED.-MAX., en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites à point. Parsemez de chips grossièrement écrasés.*

# Rôtis de boeuf

**Ayez toujours de bons rôtis de boeuf dans votre congélateur et vous pourrez sans problème recevoir à la dernière minute. Rien de plus simple et rapide que de faire décongeler et cuire un rôti aux micro-ondes.**

Le boeuf se congèle très bien et se transforme en plat impressionnant en peu de temps. Inutile de sortir le rôti de 6 à 8 h à l'avance, ou même la veille : développez-le simplement et faites-le décongeler aux micro-ondes. En moins de 1 h 30, votre repas sera prêt à servir.

Procurez-vous toujours les meilleures coupes de viande, car le four micro-ondes ne peut, il va sans dire, attendrir une coupe de qualité inférieure. Choisissez les biftecks de côte, les pointes de poitrine, les surlonges, les rosbifs d'intérieur et d'extérieur de ronde, les tranches de palette et les hauts de croupe, toutes des coupes de qualité qui se congèlent à merveille et restent bien tendres. Pour économiser de l'espace, choisissez des coupes désossées et roulées. Demandez à votre boucher de retirer les os et le surplus de gras. Le temps indiqué dans les recettes de cette chronique comprend le temps de décongélation, mais le temps d'attente après décongélation est indiqué séparément.

*Côte de boeuf rôtie*

**Décongélation et cuisson**

Vous pouvez décongeler et cuire des rôtis de boeuf aux micro-ondes rapidement et sans problème. Nous vous recommandons de toujours faire décongeler complètement la viande avant de la faire cuire, mais, dans certains cas, il est possible de décongeler et de faire cuire en une seule opération. Il est cependant fortement déconseillé de procéder ainsi avec un rôti farci car, pour s'assurer que toutes les bactéries seront détruites pendant la cuisson, il est essentiel que le rôti soit d'abord entièrement décongelé. Le temps d'attente, après la décongélation et la cuisson, est un élément primordial. La viande décongèle parfaitement dans un premier temps puis repose après la cuisson. Le rôti se découpe donc beaucoup plus facilement.

## Conseils du chef

*Vous pouvez sans danger faire décongeler et cuire du boeuf, puis faire congeler de nouveau le plat cuisiné si vous prenez certaines précautions. Ainsi, faites rapidement refroidir le plat au réfrigérateur, enveloppez-le et déposez-le sans délai au congélateur. Gardez au maximum 3 mois.*

*Pour garder juteuse la viande cuite décongelée, nappez-la d'une sauce onctueuse (voir p. 615).*

# Côte de boeuf rôtie

**40 min**

**Temps d'attente : de 10 à 20 min**

**Temps d'attente après décongélation : 100 min**

Achetez un rôti de côte et demandez au boucher l'os complet de la côte.

**1 rôti de côte de 4 lb/2 kg, décongelé (voir étapes et tableau, page suivante)**

8 À 10 PERSONNES

**1** Déposez le rôti, le gras en dessous, sur une grille de cuisson puis dans un plat assez grand. Déterminez le temps de cuisson (voir tableau en haut à droite) et divisez-le en deux.
**2** Faites cuire le rôti 8 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire le reste de la moitié du temps de cuisson nécessaire.
**3** Retournez la viande et, si désiré, insérez un thermomètre pour four micro-ondes. Terminez la cuisson à MED., le reste du temps nécessaire ou jusqu'à ce que le rôti atteigne la température interne désirée (voir tableau en haut à droite).
**4** Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer de 10 à 20 min avant de servir.

## Temps de cuisson de la côte de boeuf

| | MINUTES PAR lb/450 g | TEMPÉRATURE INTERNE |
|---|---|---|
| **Saignant** | 7 à 12 | 120°F/50°C |
| **À point** | 13 ou 14 | 135°F/54°C |
| **Bien cuit** | 14 ou 15 | 150°F/64°C |

## Comment découper une côte de boeuf

*Déposez le rôti les côtes en dessous. À l'aide d'une fourchette à deux dents et d'un couteau bien aiguisé, enlevez d'abord l'os de la carcasse. Détaillez ensuite le rôti en tranches jusqu'aux côtes. Libérez délicatement les tranches des côtes avec le couteau. Une fois le rôti presque entièrement découpé, déposez-le à plat et détaillez les dernières tranches à l'horizontale.*

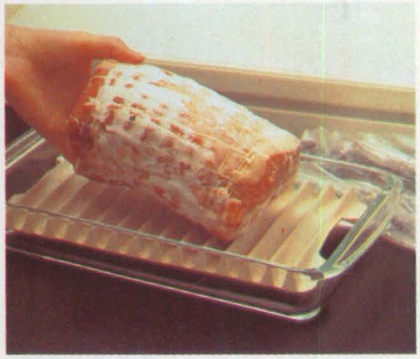
## Congélation d'un rôti

**Choisissez** *un sac de congélation assez grand pour bien contenir le rôti. Ou enveloppez le rôti hermétiquement dans une pellicule plastique ou un papier à congélation.*

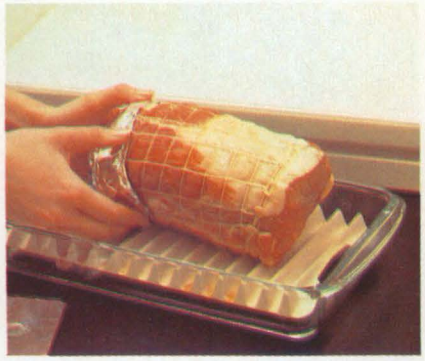
**Glissez** *le rôti dans le sac et faites-en sortir le plus d'air possible.*

**Scellez** *bien avec une attache en plastique ou un ruban élastique. Étiquetez avec soin et congelez, au maximum 6 mois.*

# Décongélation d'un rôti



**Développez** *le rôti, déposez-le sur une grille puis dans un plat assez grand. Faites décongeler le quart du temps requis (voir tableau ci-dessous).*



**Protégez** *les endroits chauds avec du papier aluminium. Retournez la viande et faites décongeler un autre quart du temps requis. Laissez reposer 10 min.*

**Faites décongeler** *la moitié du temps qui reste, retournez la viande et terminez la décongélation. Laissez reposer de 20 à 30 min puis enlevez le papier.*

## Temps de décongélation des rôtis de boeuf

| COUPE | TEMPS PAR lb/450 g à DÉCONGÉLATION | TEMPS D'ATTENTE | TEMPS PAR lb/450 g à MED. | TEMPS D'ATTENTE |
|---|---|---|---|---|
| **Rôti désossé** | 10 min | de 30 à 45 min | 6 min | de 20 à 25 min |
| **Rôti avec os** | 5 ou 6 min | de 30 à 45 min | 3 ou 4 min | de 25 à 30 min |

## Rosbif de surlonge roulé

**72 min**

**Temps d'attente : 10 min**

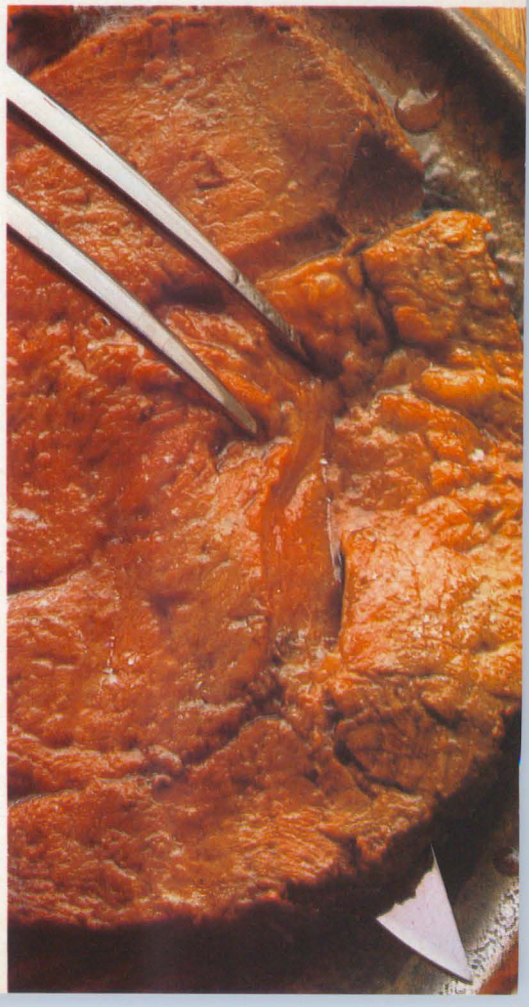
Cette coupe de boeuf se décongèle et se cuit en une seule opération sans que la viande durcisse.

**1 rosbif de surlonge désossé et roulé de 5 lb/2,5 kg, congelé**
**1 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 tasse/250 ml d'eau**
**5 cuil. à café de mélange à sauce brune en poudre**
**sel et poivre**

10 À 12 PERSONNES

**1** Développez le rôti et déposez-le sur une grille de cuisson puis dans un plat. Couvrez de papier ciré et faites chauffer 5 min à MAX.
**2** Retournez la viande, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX.
**3** Diminuez la puissance à MED. et faites cuire 30 min. Retournez la viande et insérez un thermomètre si désiré. Couvrez de nouveau et faites cuire de 30 à 50 min à MED., ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 125°F/52°C (mi-saignant pour un rôti d'épaisseur moyenne).
**4** Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 10 min.
**5** Versez 4 cuil. à soupe du jus de cuisson dans un bol. Ajoutez la farine, l'eau et le mélange à sauce brune en mélangeant bien le tout. Faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., en remuant à chaque minute. Assaisonnez au goût. Détaillez la viande en tranches et servez avec la sauce.

VARIANTE
Pour une sauce plus riche, remplacez la moitié de l'eau par ⅝ de tasse/150 ml de vin rouge et ajoutez une feuille de laurier. Incorporez 2 cuil. à soupe de crème à 15% à la dernière minute de cuisson.



*Rosbif de surlonge roulé*

# Boeuf braisé

**71 min**

**Temps d'attente : de 20 à 25 min**

**Temps d'attente après décongélation : 60 min**

Voici un plat traditionnel de boeuf et de légumes cuits dans une sauce. Vous le réussirez à la perfection aux micro-ondes en cuisant le tout dans un sac.

**1 rôti d'intérieur de ronde ficelé de 3 lb/1,5 kg, décongelé (voir étapes et tableau p. 667)**
**4 carottes coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm**
**1 oignon coupé en huit morceaux**
**1 grosse pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm**

SAUCE
**3 cuil. à soupe de pâte de tomates**
**½ tasse/125 ml d'eau**
**1 cuil. à soupe de mélange à sauce brune en poudre**
**½ cuil. à café de thym**
**sel**
**1 feuille de laurier**

4 À 6 PERSONNES

## Conseils du chef

*Vous pouvez également utiliser des coupes moins tendres (extérieur de ronde ou pointe de poitrine) pour cette recette.*

## Préparation du boeuf braisé

**Glissez** *le rôti dans un grand sac de cuisson. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et versez sur la viande. Fermez le sac avec une attache et déposez dans un plat.*

**Faites cuire** *8 min à MAX., retournez la viande et diminuez la puissance à MED. Faites cuire 20 min en tournant le plat 1 fois. Retournez la viande et ouvrez le sac avec précaution.*

**Ajoutez** *les légumes, fermez le sac et faites cuire 25 min à MED., en tournant le plat 2 fois. Laissez reposer, sans ouvrir le sac, de 20 à 25 min.*

# CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

## CONSEILS DU CHEF

**Cuillers à mesurer :** utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
**Ingrédients :** à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
**Batterie de cuisine :** la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
**Réglage de la puissance :**
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

**MAXIMUM = 100% (HIGH)**
**MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)**
**MEDIUM = 50% (MEDIUM)**
**MINIMUM = 30% (LOW)**
**DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)**

## INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

## IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
**Les recettes :**
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

## CUISSON ET ATTENTE

**Temps de cuisson:** les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
**Temps d'attente :** la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

## TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

**Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes**

| 650/700 watts | 600 watts |
|---|---|
| 10 s | 13 s |
| 15 s | 20 s |
| 30 s | 40 s |
| 45 s | 1 min |
| 1 min | 1 min 20 s |
| 2 min | 2 min 40 s |
| 3 min | 4 min |
| 4 min | 5 min 20 s |
| 5 min | 6 min 40 s |
| 6 min | 8 min |
| 7 min | 9 min 20 s |
| 8 min | 10 min 40 s |
| 9 min | 12 min |
| 10 min | 13 min 20 s |
| 20 min | 26 min 40 s |
| 30 min | 40 min |
| 40 min | 53 min 20 s |
| 50 min | 66 min 40 s |
| 1 h | 80 min |

## INDEX - FASCICULE 24


Blanquette de lapin 658
**Boeuf**
- Boeuf braisé 668
- Boeuf haché aux haricots rouges 661
- Casserole de boeuf 653
- Côte de boeuf rôtie 666
- Rosbif de surlonge roulé 667

Diplomate au chocolat 654
**Gelées**
- Gelée de cassis 647
- Gelée de cassis à la menthe 647
- Gelée de citron 649
- Gelée de citron au persil 649
- Gelée de groseilles à maquereau 647
- Gelée de groseilles rouges 647
- Gelée de menthe 649
- Gelée de pommes épicée 649

Jambon et légumes en casserole 664
**Légumes**
- Beignets de brocoli au fromage 651
- Légumes trois-couleurs 659
- Pommes de terre en éventail 659

Oeufs à la florentine 653
Oeufs aux anchois 658
**Poissons et fruits de mer**
- Bouchées au crabe 663
- Crevettes à la créole 662
- Darnes de poisson et frites 652
- Filets d'aiglefin amandine 643
- Filets d'aiglefin des Antilles 643
- Filets de morue à la provençale 644
- Filets de morue, sauce au persil 643
- Filets de plie, sauce au fromage 642
- Filets de poisson aux champignons 644
- Filets de sole à la florentine 645
- Macaroni au thon 663

Riz aux saucisses fumées 664
Rouleaux de jambon au brocoli 661
Sauce au cari et au curcuma 643
Sauce au fromage bleu 643
Trempette chaude de fruits frais 659

MICRO secrets

# Oeufs au nid

**Pour un déjeuner rapide ou un goûter léger, essayez les oeufs cuits dans des petits pains. Les oeufs cuisent à la perfection, et les pains restent chauds et frais à souhait. Dégustez-les tels quels ou garnissez-les de bacon croustillant ou de champignons.**

Choisissez des petits pains assez gros pour contenir un oeuf et ouvrez-les horizontalement, mais sans couper le chapeau. Évidez-les partiellement, mettez un oeuf dans chacun et assaisonnez au goût. Piquez les jaunes deux fois avec un cure-dent puis refermez les petits pains. Faites cuire chacun de 30 à 45 s à MAX. Si vous en faites cuire trois ou plus à la fois, disposez-les en cercle sur la paroi inférieure du four et additionnez simplement les temps de cuisson.